

Aider les adolescents à reprendre le contrôle

Ulrich Vandoorne,
chef de projet,
Centre de soins, d'accompagnement et de prévention
en addictologie (Csapa) Kairn 71 – Sauvegarde 71.

L'ESSENTIEL

► En Bourgogne-Franche-Comté, Kairn 71, structure spécialisée en addictologie, propose une intervention – adaptée d'un programme allemand évalué – pour les jeunes montrant des signes de dépendance aux écrans. Son objectif est d'agir sur les facteurs de vulnérabilité, notamment par le développement des compétences psychosociales, afin que les jeunes puissent réguler leurs usages.

Chez certains adolescents, les usages numériques peuvent potentiellement s'inscrire dans des usages à risque, marqués par une perte d'équilibre entre le monde réel et le monde virtuel, des difficultés à contrôler le temps passé et des répercussions sur la vie scolaire, sociale ou émotionnelle. Or ces jeunes sollicitent peu les dispositifs spécialisés dans les addictions. Dans une logique d'intervention précoce et d'*aller-vers*, le centre de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa) Kairn 71 a choisi de déployer le programme Protect¹ mis au point par l'université de Heidelberg (Allemagne). C'est un programme de prévention pour des adolescents présentant des signes précoces de mésusages des écrans, comme l'usage excessif d'Internet ou des jeux vidéo. Cette dérive peut constituer une réponse rapide à un mal-être, à un stress ou à une difficulté relationnelle, avec un effet de soulagement immédiat, mais aussi des conséquences négatives plus durables sur le sommeil, les apprentissages, les relations et le bien-être. C'est pourquoi l'intervention est centrée sur les facteurs de vulnérabilité [1] fréquemment associés aux usages à risque : l'ennui, les difficultés de motivation, la procrastination, l'anxiété de performance, l'anxiété sociale, ainsi que la régulation émotionnelle. Elle a lieu en petits groupes, à raison de quatre séances réparties sur quatre semaines. Les jeunes, volontaires, ont entre 12 et 18 ans ; leur repérage se fait par le remplissage d'un questionnaire validé, le *Compulsive Use*

*Internet Scale*². Le programme se déroule majoritairement au collège et au lycée. Des expérimentations ont lieu dans des contextes hors scolaires comme dans les missions locales, les écoles de la deuxième chance.

Les séances aident les jeunes à comprendre les liens entre émotions, cognitions et comportements, puis à construire des réponses plus ajustées. Les supports associés mobilisent notamment la psycho-éducation, la restructuration cognitive, la résolution de problèmes, l'activation comportementale, etc. L'enjeu est de travailler les mécanismes qui rendent certains usages difficiles à réguler.

Des professionnels formés

L'adaptation française de Protect [2] est axée sur les compétences psychosociales, avec des séances sur la pensée critique, la gestion du stress, l'identification et la gestion des émotions, la prise de décision et les habiletés relationnelles. Elle accorde également une place plus importante au travail de groupe que le programme original, davantage centré sur le travail individuel. Des exercices énergisants ont été ajoutés afin de rendre le déroulement plus dynamique et interactif.

L'intervention en France repose sur la traduction des manuels allemands et comprend la formation des professionnels par les concepteurs du programme, l'expérimentation sur le terrain et un travail d'adaptation continue menés avec les acteurs régionaux, l'université d'Heidelberg et l'observatoire régional de la santé Bourgogne-Franche-Comté. Dans cette région, le programme est porté par un partenariat entre l'agence régionale de santé (ARS), les centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie (Csapa), des représentants de l'Éducation nationale et des structures de jeunesse et d'insertion. Ainsi, 77 professionnels (chargés de prévention, travailleurs sociaux, infirmiers, psychologues) y ont été formés, ce qui a permis d'accompagner jusqu'à présent environ 600 jeunes. Des expérimentations se déroulent également en Guadeloupe et en Auvergne-Rhône-Alpes. Au niveau national, le Kairn 71 assure le rôle de référent et de structure formatrice du programme.

En Allemagne, les résultats de recherche montrent une diminution plus importante des symptômes d'usage problématique, comme la

cyberdépendance et la procrastination, dans le groupe Protect que dans le groupe contrôle. Cela souligne un point central en prévention : la question n'est pas « combien de temps en ligne ? », mais « à quoi répond cet usage, avec quelles conséquences ? » L'adaptation française de Protect a été soumise à Santé publique France afin de figurer au Registre des interventions en prévention et promotion de la santé (ReperPrev)³. ■

1. En ligne : <https://www.federationaddiction.fr/unions-regionales/protect-un-programme-educatif-pour-prevenir-les-mesusages-numeriques-chez-les-jeunes/>

2. En ligne : <https://www.mcgill.ca/mappro/fr/documentation/repertoire-des-mesures/patients/consommation-de-substancesdependances/cius>

3. En ligne : <https://reperprev.santepubliquefrance.fr/exl-php/accueil?CMD=CHERCHE&query=1www>



Cet article est sous licence internationale Creative Commons Attribution 4.0, qui autorise sans restrictions l'utilisation, la diffusion, et la reproduction sur quelque support que ce soit, sous réserve de citation correcte de la publication originale.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

[1] Lindenberg K., Kindt S., Szász-Janocha C. Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified Internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical. *Jama Network Open*, Février 2022, vol. 5, n° 2. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/358724350_Effectiveness_of_Cognitive_Behavioral_Therapy-Based_Intervention_in_Preventing_Gaming_Disorder_and_Unspecified_Internet_Use_Disorder_in_Adolescents_A_Cluster_Randomized_Clinical_Trial

[2] Khazaal Y., Chatton A., Horn A., Achab S., Thorrens G., Zullino D., *et al.* French validation of the Compulsive Internet use scale (CIUS). *Psychiatric Quarterly*, 2012, vol. 83, n° 4 : p. 397-405. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22367623/>